

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku makan merupakan hal yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya kondisi emosional. Emosi negatif yang dirasakan individu seperti stres, cemas depresi dapat mempengaruhi perilaku makan mereka.⁽¹⁾ Perilaku makan yang dipengaruhi oleh emosi dikenal dengan istilah *emotional eating*. *Emotional eating* adalah keinginan yang kuat untuk mengonsumsi makanan sebagai respon dari emosi negatif bukan karena rasa lapar secara fisiologis. Seseorang yang mengalami *emotional eating*, akan berusaha untuk meredakan emosi negatif yang dirasakan, dengan mengonsumsi makanan sebagai strategi koping.⁽²⁾

Makanan tidak sehat atau yang disebut *comfort food* cenderung menjadi pilihan seseorang yang mengalami *emotional eating*.⁽²⁾ Mengonsumsi makanan dengan kadar gula, lemak, kalori, dan garam yang tinggi dapat memicu hipotalamus untuk melepaskan hormon dopamin dan serotonin, sehingga timbul perasaan senang dan puas setelah mengonsumsinya.⁽³⁾

Jenis makanan *comfort food* yang paling banyak dikonsumsi dalam konteks *emotional eating* menurut hasil penelitian internasional maupun di Indonesia menunjukkan makanan manis (cokelat, es krim, kue, permen), makanan asin dan berlemak (keripik, makanan cepat saji), serta makanan tinggi karbohidrat olahan (roti manis, pizza, pasta) dan minuman manis (teh manis, jus manis/berperisa buah, susu, dan soft drink) menjadi pilihan utama. ⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾

Perilaku *emotional eating* berpotensi menjadi perilaku maladaptif atau tidak sehat jika dilakukan secara terus-menerus, dan membawa dampak negatif bagi kesehatan baik secara fisik maupun psikis. Dampak fisik *emotional eating*, dapat

menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan, obesitas, diabetes mellitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular seperti jantung dan stroke.⁽⁷⁾

Hasil meta analisis studi yang dilakukan Vitale *et al.*, (2023) menemukan mengonsumsi makanan cepat saji secara rutin dapat meningkatkan risiko diabetes sebesar 37%, risiko hipertensi 32% lebih tinggi, risiko hipertrigliseridemia 47% lebih tinggi, risiko kolesterol rendah 43% lebih tinggi, dan risiko obesitas 32% lebih tinggi.⁽⁸⁾ Hasil meta analisis studi lain yang dilakukan Qin *et al.*, (2020) menemukan bahwa konsumsi minuman manis berlebih dapat meningkatkan risiko obesitas 12% lebih tinggi, risiko diabetes tipe 2 sebesar 19% lebih tinggi, risiko hipertensi 10% lebih tinggi, dan risiko kematian lebih besar yaitu 4%.⁽⁹⁾

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas secara nasional pada penduduk usia 18 tahun keatas sebesar 23,4%, mengalami peningkatan dari tahun 2018 sebesar 21,8%.⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ Peningkatan prevalensi obesitas ini menggambarkan bahwa perilaku makan tidak sehat terutama yang berkaitan dengan *emotional eating* perlu mendapatkan perhatian serius. Hasil studi sistematik review dan meta analisis yang dilakukan oleh Chew *et al.*, (2024), prevalensi *emotional eating* secara global pada populasi dengan overweight dan obesitas mencapai 44,9%.⁽¹²⁾

Secara psikis, *emotional eating* mempengaruhi kemampuan regulasi emosi dan jika perilaku makan ini tidak terkontrol dapat berkembang menjadi gangguan perilaku makan seperti *binge eating disorder* dan bulimia nervosa.⁽¹³⁾ Dampak *emotional eating* tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik dan psikis saja, namun juga mempengaruhi kesehatan reproduksi, seperti *polycystic ovary syndrome (PCOS)*.⁽¹⁴⁾

Meskipun *emotional eating* secara umum dipandang sebagai perilaku maladaptif, perilaku makan ini membawa dampak positif bagi individu yang

merasakannya walaupun sifatnya sementara, yaitu dapat meredakan tekanan emosional, memberikan efek tenang dan mampu memperbaiki suasana hati. Dampak ini menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan masalah kesehatan yang kompleks, bukan hanya tentang perilaku makan dan konsumsi makanan terutama yang bertujuan untuk meredakan emosi negatif perlu dikelola dan menjadi aspek penting untuk diterapkan.

Fenomena *emotional eating* menjadi perhatian penelitian karena masih kerap terjadi pada masyarakat, terutama di kalangan anak muda, bahkan dinilai sebagai hal yang wajar.⁽¹⁵⁾ Usia dewasa awal merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami *emotional eating*. Hasil penelitian Samuel & Cohen (2018) menunjukkan bahwa *emotional eating* lebih rentan terjadi pada usia dewasa awal dengan rentang usia 20 sampai 40 tahun.⁽¹⁶⁾

Mahasiswa merupakan kelompok populasi yang rentan mengalami *emotional eating*, karena berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Fase yang sensitif secara emosional dan hormonal dapat mempengaruhi regulasi emosi dan perilaku makan.⁽¹⁷⁾ Transisi kehidupan kampus membawa perubahan yang signifikan baik dari aspek akademik, sosial maupun personal. Mahasiswa dihadapkan dengan perbedaan sistem pembelajaran, adaptasi sosial dan lingkungan baru, mandiri secara finansial serta pembentukan identitas diri. Tekanan dan tuntutan yang dirasakan akibat perubahan yang signifikan dapat mempengaruhi kestabilan emosional mahasiswa.⁽¹⁸⁾

Ketika kondisi tersebut tidak mampu diatasi, maka akan mendorong mahasiswa mencari cara untuk menghilangkan emosi negatif atau perasaan tersebut, salah satunya dengan makanan, yang memicu meningkatkan *emotional eating* pada mahasiswa.

Beberapa penelitian internasional menunjukkan prevalensi tinggi pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Al Shidhani *et al.*, (2023) di Universitas Sultan Qaboos, Oman, menemukan 85,8% mahasiswa mengalami *emotional eating*.⁽¹⁹⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Maisarah & Mahmood (2020) di International Islamic University Malaysia menunjukkan bahwa 59,2% mahasiswa mengalami *emotional eating*.⁽²⁰⁾

Di Indonesia, prevalensi *emotional eating* pada mahasiswa juga menunjukkan angka yang tinggi. Hasil penelitian Irzanti *et al.*, (2023) dan Amelia *et al.*, (2025) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro dan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung menemukan 53,9% dan 52,4% mahasiswa mengalami *emotional eating*.⁽¹⁾⁽⁷⁾ Penelitian lain yang dilakukan Gusni *et al.*, (2022) di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas menemukan 48,8% mahasiswa mengalami *emotional eating*.⁽²¹⁾ Tingginya prevalensi *emotional eating* pada mahasiswa ini menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian di kalangan mahasiswa.

Teori biopsikososial model merupakan teori yang memandang bahwa kesehatan dan penyakit sebagai hasil dari interaksi dinamis antara faktor biologis, psikologis, dan sosial secara bersamaan. *Emotional eating* merupakan salah satu faktor risiko dari munculnya gangguan makan. Hal ini sesuai dengan dengan konteks teori biopsikososial model hasil modifikasi yang dilakukan oleh McCabe *et al.*, (2023) dan Ghasemi *et al.* (2024).⁽²²⁾⁽²³⁾

Dalam konteks mahasiswa kerentanan dan tingginya kasus *emotional eating* disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya faktor stres. Transisi kehidupan kampus yang membawa perubahan signifikan baik dari aspek akademik, sosial maupun personal, memicu mahasiswa rentan secara psikologis dan mengalami

stres.⁽¹⁸⁾ Peningkatkan hormon kortisol, ketika stres, menyebabkan penurunan hormon leptin (yang mengirimkan signal kenyang ke otak) dan peningkatan pada hormon ghrelin (hormon lapar), sehingga keinginan untuk makan meningkat.⁽²¹⁾

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.⁽³⁾⁽²⁴⁾ Penelitian yang dilakukan Rheabaks *et al.*, (2023) menemukan bahwa semakin tinggi stres mahasiswa maka kecenderungan untuk makan berlebihan dan merasa lapar juga semakin tinggi.⁽²⁵⁾ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdurrhaman (2020) dan Gusni *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa 61,2% mahasiswa dan 48,8% mahasiswa yang mengalami stres juga mengalami *emotional eating*.⁽²⁶⁾⁽²¹⁾

Tekanan akademik menjadi salah satu stressor atau pemicu stres pada mahasiswa. Tekanan akademik yang tinggi, menjadi sumber emosi negatif yang dapat memicu *emotional eating*. Penelitian lain yang dilakukan Abadi (2025) pada mahasiswa di UIN Walisongo Semarang menunjukkan hubungan positif antara stres akademik dengan *emotional eating*.⁽²⁷⁾ Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tekanan akademik yang tinggi, memiliki risiko lebih besar mengalami *emotional eating*.

Selain stres dan tekanan akademik, faktor status sosioekonomi atau uang saku juga berperan terhadap terjadinya *emotional eating*. Perbedaan jumlah uang saku yang diperoleh masing-masing mahasiswa mempengaruhi kebiasaan makan dan dapat menyebabkan stres finansial, terutama dalam konteks *emotional eating*. Dalam konteks kehidupan perkuliahan yang penuh tekanan, makanan sering kali menjadi bentuk pelarian sementara, terutama bagi mahasiswa dengan tingkat stres keuangan yang tinggi.⁽²⁸⁾ Penelitian yang dilakukan Laraia *et al.*, (2017) menunjukkan bahwa

tingkat stres yang lebih tinggi dengan sosioekonomi rendah dapat memicu terjadinya *emotional eating*.⁽²⁹⁾

Kemampuan regulasi emosi juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi *emotional eating*. Regulasi emosi membantu individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan baik, sehingga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, kondisi fisik dan membantu mengatasi tekanan psikologis.⁽³⁰⁾ Hasil penelitian Putri (2025) menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap terjadinya *emotional eating*. Individu yang kesulitan dalam meregulasi emosinya akan cenderung mengalami *emotional eating*, dengan menjadikan makanan sebagai cara untuk melampiaskan emosi negatif yang dialami.⁽²⁾

Kegagalan memenuhi harapan yang diinginkan dan ketidakpuasan serta persepsi negatif terhadap tubuh atau citra tubuh memicu munculnya *self-esteem* (harga diri) yang rendah, sehingga untuk merespon perasaan tersebut, makan menjadi salah satu cara untuk meredakan perasaan negatif yang dirasakan, pada akhirnya berdampak pada perilaku makan tidak sehat, seperti pola makan yang buruk karena adanya dorongan untuk makan tanpa adanya rasa lapar.⁽³¹⁾⁽³²⁾ Hasil penelitian Theodore (2025) menunjukkan *self-esteem* berhubungan signifikan dengan *emotional eating*.⁽²⁸⁾

Penelitian mengenai *emotional eating* telah banyak dilakukan diberbagai universitas di Indonesia, termasuk studi yang sejenis masih terbatas dilakukan di Universitas Andalas. Berdasarkan penelitian sebelumnya, Gusni *et al.*, (2022) menemukan 48,8% mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengalami *emotional eating*, yang ditemukan pada mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat sebesar (50%), stres sedang sebesar (56,1%) dan stres ringan sebesar (20%). Mengacu pada hasil dan saran penelitian tersebut, maka beberapa faktor lain seperti stres, tekanan akademik, uang saku, regulasi emosi dan *self-esteem* dirasa penting untuk

diteliti guna mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi emotional eating secara menyeluruh.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 20 Desember 2025, melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa Universitas Andalas. Hasilnya menunjukkan bahwa 90% mahasiswa sering makan ketika merasakan emosi negatif. Lebih lanjut, 100% mahasiswa mengalami stres dan mengalami perubahan pola makan akibat stres dengan tekanan akademik menjadi penyebab utama. Dalam hal regulasi emosi, 50% mahasiswa mengalami kesulitan bahkan tidak tahu pasti bagaimana cara meregulasi emosi negatif agar menjadi lebih baik seperti saat mengalami stres. Serta 40% mahasiswa menyatakan bahwa besaran uang saku mempengaruhi pola dan jenis makanan yang mereka dikonsumsi.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa *emotional eating* merupakan masalah kesehatan yang kompleks terkhusus di kalangan mahasiswa dan menjadi topik penting untuk diteliti karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan fisik, psikis dan kesehatan reproduksi. Berbagai faktor seperti stres, tekanan akademik, uang saku, regulasi emosi dan *self-esteem* saling berinteraksi membentuk perilaku *emotional eating* pada mahasiswa. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan *Emotional eating* Pada Mahasiswa Universitas Andalas Tahun 2026.”

1.2 Rumusan Masalah

Emotional eating merupakan perilaku makan yang dipicu oleh emosi negatif, bukan karena rasa lapar secara fisiologis. Perilaku ini jika dilakukan secara terus menerus dapat membawa dampak baik bagi kesehatan fisik, psikis maupun kesehatan reproduksi individu. Mahasiswa merupakan kelompok dewasa awal yang rentan

terhadap berbagai tekanan, baik dari sisi akademik, sosial, maupun personal, hal ini membuat mahasiswa menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami *emotional eating*. Berbagai penelitian menunjukkan prevalensi *emotional eating* di kalangan mahasiswa cukup tinggi, baik di tingkat internasional maupun nasional. Di Universitas Andalas, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gusni *et al.*, (2022) menemukan 48,8% mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengalami *emotional eating*. Namun, kajian yang secara komprehensif membahas mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas secara keseluruhan masih terbatas dilakukan. Faktor-faktor seperti stres, tekanan akademik, uang saku, regulasi emosi dan *self-esteem* saling berinteraksi memicu munculnya perilaku *emotional eating*. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor tersebut secara menyeluruh agar dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan *emotional eating* dikalangan mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.

2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi stres pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tekanan akademik pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi uang saku pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.
5. Untuk mengetahui distribusi frekuensi regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.
6. Untuk mengetahui distribusi frekuensi *self-esteem* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.
7. Untuk mengetahui hubungan stres dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.
8. Untuk mengetahui hubungan tekanan akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.
9. Untuk mengetahui hubungan uang saku dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.
10. Untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.
11. Untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2026.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi memperkaya sumber informasi dan masukan tambahan mengenai faktor-faktor yang berhubungan

dengan *emotional eating* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai *emotional eating* dan menjadi sumber belajar serta referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Akademis

Manfaat akademis dari penelitian ini diharapkan hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai materi pembelajaran bagi akademisi dan sebagai baseline data mengenai prevalensi *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas.

1.4.3 Manfaat Praktis

1. Bagi Universitas Andalas

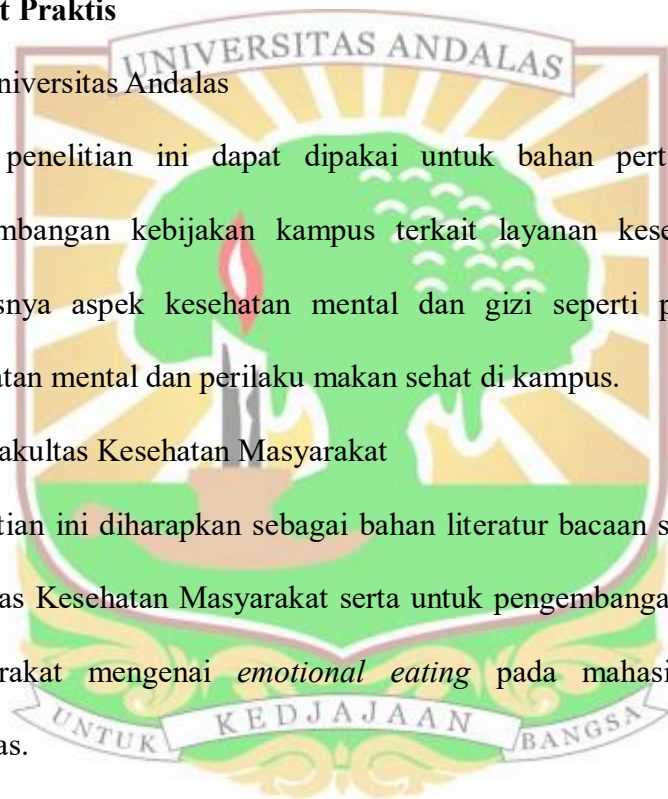
Hasil penelitian ini dapat dipakai untuk bahan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan kampus terkait layanan kesehatan mahasiswa khususnya aspek kesehatan mental dan gizi seperti program promosi kesehatan mental dan perilaku makan sehat di kampus.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan literatur bacaan serta rujukan bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat serta untuk pengembangan ilmu kesehatan masyarakat mengenai *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswa Universitas Andalas mengenai gambaran *emotional eating*, dan faktor-faktor penyebabnya. Melalui informasi yang didapatkan, diharapkan mahasiswa dapat memperbaiki perilaku makan, sebagai upaya untuk mencegah dan mengatasi perilaku *emotional eating*.



1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *emotional eating* pada mahasiswa Universitas Andalas. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 angkatan 2022-2025 sebanyak 25.503 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan November tahun 2025- Juni tahun 2026 di 15 fakultas yang terdiri dari fakultas Pertanian, Kedokteran, MIPA, Hukum, Ekonomi dan Bisnis, Peternakan, Teknik, Ilmu Budaya, Ilmu Sosial dan Politik, Farmasi, Teknologi Pertanian, Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Kedokteran Gigi, dan Teknologi Informasi.

Jumlah keseluruhan sampel sebanyak 417 responden. Variabel pada penelitian ini adalah variabel dependen adalah *emotional eating* pada mahasiswa dan variabel independen adalah stres, tekanan akademik, uang saku, regulasi emosi, *self-esteem*. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat (uji *chi-square*).

